

A compter du 1er juillet 2015, le dispositif d'aide à la complémentaire santé (ACS) est fondamentalement modifié. Les pouvoirs publics ont en effet décidé que seule une poignée d'opérateurs pourrait gérer cette aide, une mesure lourde de conséquences...

Depuis sa création voilà maintenant dix ans, ce dispositif permettait aux personnes percevant de faibles ressources, de bénéficier d'une aide pour financer leur mutuelle, tout en leur laissant le **libre choix de l'organisme et des garanties**.

A compter du 1er juillet 2015, au terme d'une mise en concurrence des contrats initiée par la ministre de la santé, seules 10 offres de complémentaires santé ouvrant droit à l'ACS ont été retenues au niveau national, **obligeant ainsi les personnes éligibles à adhérer à l'une d'elles pour bénéficier de l'aide ou la renouveler.**

Quelles conséquences pour nos mutualistes en ACS

- Malgré toute notre bonne volonté, les contraintes et la lourdeur du nouveau dispositif ne nous permettent pas sa mise en place. S'ils veulent continuer à bénéficier de l'aide, nos adhérents en ACS vont devoir obligatoirement s'affilier à un autre organisme qui, lui, proposera une offre sélectionnée (dont grands groupes d'assurances et filiales de banques)
- Ces offres sont évidemment moins chères, mais avec une prise en charge réduite. L'adhérent devra donc cotiser à part pour une couverture supérieure (Quid des économies réalisées...)
- L'obligation de quitter notre mutuelle de proximité pour adhérer à un organisme à Paris, Lyon, ou Marseille, va dérouter bon nombre de nos adhérents en ACS (50% ont plus de 70 ans...) qui risquent tout simplement de renoncer à cette précieuse aide, un remède alors pire que le mal...

Notre chère ministre de la santé justifie cette réforme en accusant les mutuelles d'être trop nombreuses et trop chères pour les personnes aux revenus modestes...

Un comble lorsqu'on sait que ce sont les mutuelles qui financent essentiellement ces aides, les mutuelles auxquelles on demande de pallier aux déremboursements permanents de la sécurité sociale, et en même temps, toujours ces mêmes mutuelles que l'on ne cesse de ponctionner par de nouvelles taxes. De qui se moque t-on ?



SANTÉ

10 conseils pour une nuit sans somnifères



Voici quelques règles à suivre pour faciliter l'endormissement et retrouver un sommeil réparateur.

1. Garder des horaires de lever/coucher réguliers, à une demi-heure près, même le week-end.
2. Dormir dans une chambre obscure, insonorisée et à une température fraîche.
3. Ne pas consommer de caféine, de tabac ou d'alcool.
4. Limiter le temps passé au lit sans dormir : si vous ne pouvez vraiment pas dormir, levez-vous puis retournez vous coucher quand vous serez vraiment fatigué.
5. Ne pas faire d'exercice physique après le repas du soir.
6. Proscrire les bains ou douche chaude avant le coucher (une baisse de température corporelle facilite l'endormissement).
7. Pour le repas du soir, privilégier les aliments riches en oméga 3, les produits laitiers et les légumineuses qui favorisent la sécrétion de sérotonine en relation avec l'hormone du sommeil.
8. Eviter les repas riches en protéines qui favorisent la production de dopamine, un neurotransmetteur qui augmente l'activité motrice.
9. Ne pas dormir en journée ou alors, juste une micro-sieste.
10. S'exposer à la lumière au réveil (permet à notre horloge interne de se synchroniser)

Mieux connaître la maladie de Lyme

Transmise par la piqûre de certaines tiques, la maladie de Lyme est devenue fréquente dans l'hémisphère nord. Pas toujours facile à diagnostiquer, elle empoisonne la vie de milliers de français.



La rougeur après une piqûre de tique est caractéristique de la maladie: aucun doute, la bactérie est bien là. Il faut alors consulter rapidement un médecin pour qu'il prescrive un traitement efficace.

Il arrive parfois que l'érythème migrant passe inaperçu et que des symptômes plus invalidants mais aussi moins caractéristiques, apparaissent après des mois, voire des années après s'être fait piqué. Dans ce cas, le médecin peut prescrire une analyse sérologique afin de rechercher la présence d'anticorps dirigés contre la bactérie : un test appelé ELISA. Si celui-ci s'avère positif ou équivoque, il devra être confirmé par un second test dit Western blot.